

Obr. 3. Vhodná ergonomická židle



Obr. 4. Vhodná židle k lehátku



Jako vhodnou ergonomickou židli můžeme doporučit typ židle prezentovaný na obrázku č. 3, která umožňuje zdravý vyšší typ sedu (110° v kyčli) díky speciálně tvarovanému sedáku, současně má správné umístění područek a ergonomicky tvarovanou zádovou opěru i hlavovou opěrku. Samozřejmostí jsou potahy vhodné do ordinací, kde je riziko potřísnění biologickým materiálem.

Obr. 5. Vhodný typ lehátka s praktickým ovládáním



Jako druhou „vyšetřovací“ k lehátku lze typ židle prezentovaný na obrázku č. 4.

Dřez

Umyvadlo, dřez, příp. lednice by měla být umístěna ideálně mezi vyšetřovací zónou a pracovním stolem, kdy si lze ihned po vyšetření umýt ruce, či uložit získaný vzorek a poté zapsat potřebné informace do PC. Práce u dřezu je zamýšlena pro pozici stoje, tedy by tomu měla odpovídat i výška dřezu. Výšky pracovní plochy pro lehký typ práce ve stoje a průměrně vysokého člověka (174 cm) vychází na 90 cm (1).

Lehátko

K lehátku je potřeba přistupovat ze všech stran. Teprve potom lze pracovat při vyšetření ergonomicky. Lékař si pacienta na lehátku obchází podle toho, kterou stranu těla zrovna vyšetřuje. Vyšetřování levé strany ležícího pacienta z pravé strany lehátka, kdy se lékař musí natahovat, není ergonomické a taktéž může vést k nepřesným závěrům.

Lehátko musí být elektronicky výškově stavitelné. Aby byla změna výšky efektivní

a tedy prakticky použitelná velmi doporučované nožní ovladače.

K dosažení dostatečného prostoru kolem lehátka jej nelze obkládat všemi vyšetřovacími nástroji. U lehátka je potřeba, aby mělo jednoduchý způsob odbrzdění, kdy v případě potřeby využití méně častých nástrojů lékař přesune lehátko do další části místnosti.

Vhodný typ lehátka se všemi těmito atributy prezentujeme na obrázku č. 5.

Vyšetřovací zóna

Je velice vhodné oddělit vyšetřovací zónu od pracovního stolu lékaře. Celé fyzikální vyšetření je potřeba provádět ve vyšetřovací zóně, které obsahuje lehátko a přístroje. Tlakoměr, teploměr a další menší nástroje jsou na pojízdném stolku u lehátka. Stacionární větší diagnostické nástroje jako je výškoměr, váha, optotesty, ultrazvuk a další jsou umístěné po straně u zdi. Velmi vhodný je, pokud se v místnosti nachází, volný nezastavěný prostor k možnému vyšetření chůze (cca 7 metrů). Toto vyšetření pomáhá odhalit svalové dysbalance, které často způsobují chronické potíže pohybového aparátu.

LITERATURA

1. Šoltys L, et al. Školící materiály k akreditovanému kurzu specialista v ergonomii. Česká ergonomická společnost. 2020.